HK Ankarets styrdokument
RÖDA TRÅDEN

INNEHÅLL

Avsnitt	Sida
Introduktion	**2**
De tre övergripande målen för HK Ankaret	2
HK Ankarets prioriteringsprincip	3
Föreningen	**3**
Policy för barn- och ungdomshandboll	3
Ungdoms-SM U14-18	6
Handbollsspelarens / Individens utveckling i Ankaret	**8**
Förväntningar på spelaren	8
HK Ankarets spelarutbildning	9
U15-19 och övergången från grundskola till gymnasium	9
Ledare	**10**
Sveriges bästa ledare	10
Föräldratränare	10
Unga ledare	11
Förväntningar på ledarskap i vår förening	12
Föräldrar	13
Föräldraåtagande	14

Introduktion

Handbollsklubben Ankaret grundades 1975 i Lomma och har sedan dess vuxit till en viktig samhällsbyggare i kommunen. Vår verksamhet är öppen för alla och har som ambition att erbjuda föreningsaktiviteter genom hela livet.

Röda tråden har upprättats i syfte att tydliggöra föreningens filosofi. Den riktar sig till spelare, ledare och föräldrar men också till andra intressenter såsom Lomma kommuns skolor, olika idrottsförbund, andra föreningar och sponsorer.

De tre övergripande målen för HK Ankaret

- **Så många som möjligt – Så länge som möjligt**
- **Första valet i Lomma kommun**
- **Sveriges bästa ledare**

Föreningen skall erbjuda en trygg, social och hälsofrämjande miljö. Alla aktiviteter utgår från individens förutsättningar med unga och vuxna förebilder som spelare, ledare och funktionärer. Föreningen vill skapa en familjär och trygg miljö där individen upplever stark tillhörighet och vill medverka under lång tid.

HK Ankarets upptagningsområde är Lomma och Bjärred. Fritidsaktiviteten handboll har bra förutsättningar och vi vill kunna tillgodose träningsmöjligheter i närmiljön för barn och ungdomar i hela kommunen.

Vi vill vara en betydande aktör i Lomma kommun och skapa ansvarstagande, delaktiga medborgare i en aktiv idéburen verksamhet. HK Ankaret vill öka intresset för handboll i kommunen och vara en välkomnande klubb som alla känner stolthet att vara en del av.

HK Ankaret jobbar aktivt tillsammans med Svenska Handbollsförbundet, Handboll Syd, RF SISU m fl för att utbilda ledare. Föreningen uppmuntrar ledare att även utbilda sig inom områden som ligger utanför handbollskunskap, tex. att sätta gränser, barn och droger, mobbning, kost och psykisk ohälsa.

Leken handboll är som roligast när man tar den på allvar, när man respekterar sig själv, lagkamraterna och motståndaren genom att göra sitt bästa. Att vilja vinna är viktigare än att vi faktiskt vinner.

Vårt fokus är att utbilda individuellt skickliga handbollsspelare och utvecklingen av spelares individuella teknik har högre prioritet än lagets kollektiva taktik. Begreppet *TFT* (Teknik före Taktik) är en grundfilosofi i vår verksamhet.

Vår Röda Tråd innehåller såväl tips och råd som förhållningsregler för spelare, ledare och föräldrar. Vi vill att alla tar del av och känner till dessa. Om man vid upprepade tillfällen väljer att bryta mot dessa kan man bli uppmanad att lämna föreningen.

HK Ankarets prioriteringsprincip

Inom HK Ankaret liksom i all annan föreningsverksamhet måste styrelse och klubbledning besluta om prioriteringar av föreningens gemensamma resurser mellan olika verksamheter, grupper eller aktiviteter.

Detta arbete med prioriteringar ingår i styrelsens och klubbledningens löpande uppdrag och kan inte beskrivas i detalj i detta dokument. Däremot redovisas nedan den principmodell som föreningen tar stöd ifrån för det löpande arbetet.

Denna ger styrelse och klubbledning en prioriteringsmodell enligt principen ***Föreningen – Individen – Laget*** i nämnd ordning. I olika prioriteringsbeslut skall alltså denna princip beaktas och tas hänsyn till.

Bakgrunden till principen är bl.a ”varaktigheten” inom ramen för föreningens verksamhet. Ett ”Lag” är en konstellation av spelare och ledare under en kort period (t ex en säsong), en ”Individ” som anslutit sig till föreningen vill vi behålla inom vår verksamhet så länge som möjligt och ”Föreningen” vill vi skall finnas kvar och frodas i all evighet.

Föreningen

Styrelsen i HK Ankaret har det övergripande ansvaret för föreningens verksamhet och ekonomi. Det är allas ansvar att tillse att policys implementeras och efterlevs.

Värdegrunden som skall genomsyra vår verksamhet sammanfattas i följande tre ord:

Trygghet
Glädje
Gemenskap

Policy för barn- och ungdomshandboll

Svenska handbollsförbundet: *”Svensk handbolls verksamhetsidé bygger på att handboll ska vara en tillgänglig sport för alla och alla individer ska ges möjlighet till en breddinriktad verksamhet*

oavsett ålder. Från och med äldre ungdom ska även individen ges valmöjligheten att delta i en elitinriktad verksamhet."

Som förening inom Svenska handbollsförbundet verkar HK Ankaret för idrottens värdegrund vilket innebär att FNs barnkonvention gäller i sin helhet. Nedan barnkonventionens femte paragraf:

§5 ***Alla barn är lika mycket värda.*** *Respektera och tillförsäkra varje barn deras rättigheter utan åtskillnad av något slag, oavsett barnets eller dess förälders eller vårdnadshavares ras, hudfärg, kön, språk, religion, politiska eller annan åskådning, nationella, etniska eller sociala ursprung, egendom, funktionsnedsättning, börd eller ställning i övrigt. Säkerställa att barnet skyddas mot alla former av diskriminering eller bestraffning på grund av föräldrars, vårdnadshavares eller familjemedlemmars ställning, verksamhet, uttryckta åsikter eller tro.*

Inom svensk handboll skiljer vi på barn-, ungdoms- och vuxenhandboll inom formerna handboll, beachhandboll och parahandboll.

Åldersgrupper i handboll och beachhandboll:

- Barnhandboll utövas upp till U11
- Ungdomshandboll utövas mellan U12–19
  Ungdom delas vidare in i:
  - Yngre ungdom U12-14
  - Äldre ungdom U15-19
- Vuxenhandboll utövas från U20

HK Ankarets barn- och ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- En trygg och utvecklande miljö som inspirerar till ett livslångt idrottande, där individen inte bara får kunskap inom handboll utan även utvecklas till en god kamrat och god samhällsmedborgare.
- Att fokus ligger på hälsa, trivsel och välbefinnande där tävling och prestation skapar spänning och stimulans i deltagandet.
- Att vara en inkluderande och välkomnande verksamhet för alla, där alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att spela handboll utifrån sina egna ambitioner och förutsättningar.
- Grundprincipen är att spelaren alltid tillhör sin åldersgrupp. För att säkerställa en handbollsmässig utveckling för alla bedrivs i HK Ankaret ett samarbete över åldersgränserna såväl nedåt som uppåt.
- Att matcher i seriespel betraktas som träning och nyttjas för att utveckla individuella färdigheter hos alla spelare. För att säkerställa mycket matchtid är principen att delta med så många lag som möjligt i varje åldersgrupp.
- I cuper där vi deltar med flera lag i en åldersklass ska vi alltid formera jämna lag.
- Vi inspirerar och uppmuntrar unga spelare att utbilda sig till föreningsdomare och döma matcher för de yngre lagen.
- HK Ankaret arbetar aktivt mot drogmissbruk. I all vår barn- och ungdomsverksamhet har vi nolltolerans mot alkohol, narkotika och doping.
- HK Ankaret uppmuntrar till mångsidiga fritidsaktiviteter. Detta ökar den intellektuella och motoriska utvecklingen, minskar skaderisken och främjar ett livslångt fysiskt och psykiskt välmående.

Vetenskapen säger

Av alla idrottsutövare blir färre än 0,3% elitidrottare och endast 0,007% blir professionella idrottare. Samtidigt visar forskning att 57% av alla föräldrar tror att deras barn skall uppnå elit.

- Matcher mot jämnt motstånd utvecklar individer på ett maximalt sätt. Vi försöker därför ta ut lag efter det motståndet vi möter för att få så jämna matcher som möjligt. Alla som tas ut till match skall få speltid.
- HK Ankarets seniorverksamhet baseras på spelare fostrade i vår egen barn- och ungdomsverksamhet

HK Ankarets barnhandboll ska kännetecknas av:

- Lek och glädje att utöva handboll med bollen som redskap.
- En individuell, motorisk och koordinativ färdighetsutveckling med leken som arbetsmetod.
- En utveckling av grundteknik, individuell teknik och spelförståelse.
- Att träningar genomförs inom ramen för BRA (hög Bollkontaktsgrad, hög rolighetsgrad och hög aktivitetsgrad).

Matcher inom barnhandboll ska genomföras enligt principerna:

- Mycket speltid för alla och att speltiden fördelas jämnt
- Startuppställning varierar från match till match
- Fokus på individens utveckling.
- Spel på olika positioner i anfall och försvar.
- Möjlighet att tävla, vinna och förlora utan fokus på tabeller och resultat.
- Offensivt försvarsspel ger många dueller för varje individ i båda lagen
- Rörligt och kreativt anfallsspel skapar många dueller och främjar individuell utveckling

HK Ankarets ungdomshandboll ska kännetecknas av:

- Individuell motorisk och koordinativ färdighetsutveckling samt introduktion av grundläggande styrketräning.
- Mycket fokus på grundläggande individuell teknik, samarbete i anfall och försvar samt spelförståelse.
- Fortsatt uppmuntran till breddidrott och andra aktiviteter
- Att vi upp till och med yngre ungdom undviker specialisering av positioner i såväl anfall som försvar
- Möjlighet till elitinriktad handboll för äldre ungdom.

Gällande äldre ungdom och elitidrott fokuserar vi på prestationsförbättring. Spelaren ska ges möjlighet till individuella utvecklingsmål och ökad träningsmängd efter hand. Spelaren ska ges kunskap att kunna ta större ansvar för sin träning och situationer som uppstår i sitt handbollspelande. För att möjliggöra en mer elitinriktad satsning än vi har möjlighet till inom vår

egen verksamhet för ambitiösa spelare som kommit långt i sin utveckling strävar vi efter att ha etablerade samarbeten med andra föreningar där detta kan erbjudas.

Matcher inom ungdomshandboll ska genomföras enligt principerna:

- Att upp till och med yngre ungdom (U14) ska spelare få spela på minst två olika positioner i både anfall och försvar.

Handbollens positioner
Utöver positionen *Målvakt* finns tre olika positioner i försvar (1a, 2a och 3a) och tre positioner i anfall (6m, 9m och M6).

- Att spelaren får en bred kunskap i både anfall och försvar som kan utveckla tvåvägsspelare.
- Att i yngre ungdomsåren alla spelare skall vara ”startspelare” vid lika många tillfällen.
- Att spelarens flexibilitet och spelförståelse tränas genom att låta ungdomarna testa på flera olika typer av försvarsspel och flera olika samarbetsprinciper i anfallsspelet.

HK Ankaret och Ungdoms-SM

Vi vill vinna varje match men vårt huvudmål är inte att vinna turneringen.

Ungdoms SM U14-18

HK Ankaret har som ambition att medverka i USM i alla åldersgrupper. Samtidigt vill vi uppmana ledare att tona ner betydelsen av turneringen. Vi deltar med en ambitionsnivå utifrån de förutsättningar föreningen har. USM, liksom all övrig verksamhet, syftar i första hand till att utbilda individuella spelare (*TFT – Teknik före Taktik*) och stimulera så många som möjligt att fortsätta med handbollen så länge som möjligt.

Om vi har en gruppstorlek som gör att vi kan anmäla fler än ett lag till USM så ser vi det som en större bedrift än att gå långt i turneringen.

Nedan beskrivs föreningens inställning till USM i respektive åldersklass. Förutsättningarna inom vår verksamhet kan variera avsevärt från säsong till säsong. Inför den årliga anmälan till USM involveras föreningsutvecklare/styrelse för avgörande om exempelvis antal lag och eventuella samarbeten över åldersgränser.

U14

SHF’s upplägg för USM U14 är, efter en stor förändring år 2021, anpassat för att deltagande lag successivt under turneringen skall möta alltmer jämnt motstånd. Anpassningen syftar till att minimera toppning (dvs. att ensidigt utnyttja ett fåtal spelare för att uppnå kortsiktiga resultat)

och selektering i ung ålder. HK Ankaret ställer sig bakom dessa principer som sammanfaller väl med vår verksamhetsidé.

Vi har följande principer för USM U14:

- Vi anmäler så många lag som möjligt för att ge mycket speltid till alla
- Om fler än ett lag anmäls görs lagindelning med så jämna lag som möjligt
- Ingen selektering får förekomma i U14
- Då upplägget är anpassat för denna årgång anmäler vi i första hand våra U14 till USM och samtliga spelare i träningsgruppen skall erbjudas deltagande
- Om U13 har intresse av att delta i USM kan detta erbjudas i första hand genom samordning med U14 och i andra hand i egen regi. Beslut om deltagande för U13 och upplägg fattas alltid efter samråd med föreningen. Vid samordnat deltagande (U13+14) skall U14-spelare prioriteras.
- Alla spelare erbjuds spel i alla Steg men man kan behöva stå över vissa matcher (max 17 spelare per match).

U16

SHF's upplägg för USM i 16-årsklass innebär utslagning efter Steg 2, Steg 3 eller Steg 4. Av samtliga anmälda lag i Sverige går 8 st till finalspel.

HK Ankaret har följande principer för USM U16:

- Vi anmäler så många lag som möjligt
- Jämna lag (om fler än ett lag)
- Undvik selektering
- Spelare som deltar i USM-steg skall alltid erbjudas speltid

U18

SHF's upplägg för USM i 18-årsklass innebär utslagning efter Steg 2, Steg 3 eller Steg 4. Av samtliga anmälda lag i Sverige går 8 st till finalspel.

Bästa laget spelar och vi satsar på att vinna varje match. Alla spelare som deltar i ett USM-steg skall erbjudas speltid.

HK Ankarets verksamhet på junior- och seniornivå

Vi vill alltid ha juniorlag (U19) och seniorlag på både dam- och herrsidan och ambitionen är att ha en tillräckligt stor bas av ungdomar i vår egen verksamhet för att en majoritet av spelarna i våra seniorlag skall komma från de egna leden. Handbollsmässigt har vi som ambition att spela på en så hög nivå som möjligt i förhållande till föreningens förutsättningar och på en tillräckligt hög nivå för att vara en attraktiv klubb för junior och seniorspelare såväl som att våra barn och ungdomar ska ha sina förebilder inom föreningen.

Handbollsspelarens / Individens utveckling i Ankaret

HK Ankarets barn- och ungdomsverksamhet erbjuder en meningsfull fritidssysselsättning med handboll i en socialt och fysiskt utvecklande miljö som tar hänsyn till individens förutsättningar och som fostrar engagerade samhällsmedborgare.

Du som individ ingår och verkar under föreningens gemensamma värdegrund ”Trygghet, Glädje och Gemenskap”. Värdegrunden ger dig förutsättningar att tillsammans med kompisar motivera varandra att fortsätta utvecklas, såväl på som utanför planen. Föreningens ledare och funktionärer i verksamheten är med för att stötta dig socialt och i din utveckling som handbollsspelare.

> *”Svensk handboll – alltid i världsklass i allt vi gör. I arbetet med att utveckla spelarutbildningen är intentionen att få fler att stanna kvar i svensk handboll och ett ökat samarbete mot handboll i världsklass.”* – Svenska Handbollsförbundet

Förväntningar på spelaren

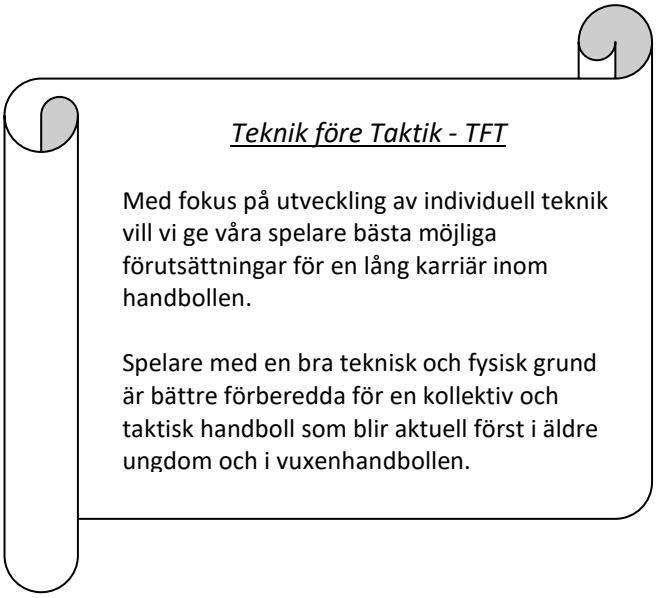
- Att arbeta för att vår värdegrund efterlevs, respekterar sina lagkamrater och har förståelse för att alla är olika.
- Att respektera medspelare, motståndare, ledare, domare och regler samt att uppträda i enlighet med våra värderingar.
- Att aldrig spela fult eller vårdslöst.
- Att verka för en handbollsverksamhet fri från tobak och alkohol
- Att narkotika och doping är absolut förbjudet inom ramen för HK Ankarets verksamhet.
- Att du är här för att du vill lära dig.
- Att du är här för att göra ditt bästa.
- Att du är väl förberedd.
- Att du genomför de träningspass och den träning vi rekommenderar dig för din utveckling.

HK Ankaret och breddidrott

Vi är positiva till breddidrott och anser att ungdomar skall ges möjlighet att hålla på med flera idrotter långt upp åldrarna.
Ett träningspass inom ramen för annan idrott kan vara lika värdefull som en träning med handbollslaget.

HK Ankarets spelarutbildning

- Grundläggande spelarutbildning i linje med Svenska handbollsförbundets filosofi.
- TFT – Teknik Före Taktik.
- Individuell spelarutbildning från U15 i förbundets regi
- Målvaktsutbildning i såväl föreningens som förbundets regi
- Styrketräning
- Clinics i HK Ankaret eller annan verksamhets regi
- I samverkan med annan förening göra kompetens- och inspirationsutbyte
- Ledarskapsutbildning
- Reseupplevelser med läger och turneringar



Som individ i HK Ankaret ska du uppleva att dina ledare ser dig som person och dina förutsättningar som handbollsspelare med hänsyn tagen till din ålder och prestationsnivå.
Ledare i HK Ankaret är förtroliga med att utveckla olikheter och kompetens hos individen.
Ju mer trygghet du känner i din roll som spelare desto mer utmaningar vågar du ta.
Det roligaste för dig som spelare är att lyckas och känna motivation att prova mer.

U15-19 och övergången från grundskola till gymnasium

Den stora omställningen för individen är vid övergången från grundskolan till gymnasiet.
Ökad studiebelastning, nya sociala miljöer och restid kan göra att individen börjar omvärdera sin fritid och handbollen i HK Ankaret.

HK Ankaret vill erbjuda stöd vid omställningen för att kunna bibehålla motivationen att fortsätta spela och utvecklas i sin sport i vår förening.

- Samarbete och dialog med andra föreningar
- Utbilda dig till ledare
- Öppenhet för olika ambitionsnivå

Ledare

Som ledare och förebild kommer du få många skratt och oförglömliga minnen tillsammans med ditt barn, deras kompisar och andra ideellt engagerade föräldrar – grattis och välkommen in i vår härliga föreningsgemenskap!

Under merparten av våra handbollsungdomars aktiva tid i föreningen bygger vår verksamhet på ett ideellt ledarengagemang. Ledargruppen för ett lag utgörs exempelvis av föräldrar, syskon eller äldre spelare i föreningen.

Ideellt föreningsengagemang är en grundförutsättning och du som ledare utgör en oerhört viktig pusselbit i föreningens verksamhet.

Sveriges bästa ledare

HK Ankaret har en mycket hög ambitionsnivå när det gäller ledarskap inom vår förening vilket vi uttrycker genom ett av våra övergripande verksamhetsmål - ***Sveriges bästa ledare***. Denna ambitionsnivå medför förväntningar från spelare, föräldrar och andra intressenter och den kräver kontinuerlig utveckling. Genom att löpande investera i ledarutbildning och kompetenshöjning är förhoppningen att våra spelare utvecklas under lång tid och fortsätter med handboll länge.

I HK Ankarets verksamhet är fokus alltid att utveckla våra handbollsspelares individuella förmåga. Genom att sätta individen och spelarens utveckling före lagets resultat så skapas de bästa möjligheterna att behålla så många som möjligt så länge som möjligt.

Barnens bästa ska alltid styra hur vi utformar träning, tävling och social verksamhet. Delaktighet skapar motivation och därmed utveckling. Låt barnen/ungdomarna komma till tals om verksamheten på ett sätt som känns meningsfullt för dem.

Föreningen genomför årligen en enkätundersökning om hur spelare upplever vår sociala miljö och förutsättningarna att utvecklas som handbollsspelare. Vi hoppas med underlaget från den kunna jämföra och tillsammans utvecklas.

Föräldratränare

Föreningen hade inte fungerat utan föräldrar som tar på sig rollen som frivilliga ledare för sitt barns träningsgrupp. Att vara föräldratränare ger en massa glädje. Man får tillbringa många timmar tillsammans med andra i något glädjefyllt, dela upplevelser och uppleva sitt barn i ett socialt sammanhang utanför familjen och skolan. För många föräldratränare är det också en glädje att ge något tillbaka till sporten och handbollen genom att hjälpa sina barn och barnets kompisar. Detta sätt att överföra kulturen i HK Ankaret utgör styrkan i vår förening.

Att vara föräldratränare medför också ett ansvar. Man kan hamna i situationer där det är svårt att ta objektiva beslut eller att man räds att beskyllas för favorisering. Det är väldigt viktigt att man i tränargruppen och föreningen pratar om svåra situationer man kan hamna i med svåra dilemma som föräldraledare.

FNs barnkonvention

Sedan den 1 januari 2020 är FNs barnkonvention svensk lag. Detta välkomnas av svensk handboll såväl som av HK Ankaret. Nedan ett utdrag från barnkonventionens artikel 12:

Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad. Barn som är i stånd att bilda egna åsikter har rätten att fritt uttrycka åsikter i alla frågor som rör barnet. Barnets åsikter ska tillmätas betydelse i förhållande till barnets ålder och mognad.

Föreningen jobbar hela tiden för att skapa bästa förutsättningar för ditt engagemang. Gemenskapen i er träningsgrupp och samverkan över åldersgrupper ökar din tillhörighet till föreningen. Du erbjuds och förväntas ta till dig kompetenshöjande utbildning i handbollsförbundets regi. Föreningen skapar i samverkan med SISU och andra aktörer utbildningar för dig

Ett ideellt föräldraengagemang är lika viktigt när ungdomarna är äldre som i starten av deras handbollskarriär. Från 15 års ålder har föreningen som ambition att tillföra minst en ledare som inte är förälder till spelare i laget.

För kontinuerlig och successiv utveckling av spelare och individer i åldersgruppen är vår ambition att minst en ledare genomfört följande utbildning:

Åldersgrupp	Utbildning
- U6	Grönt kort
U7 – U11	TU1
U12 – U15	TU3
U16 -	TU5

Så många ledare som möjligt i HK Ankaret skall ha genomfört minst TU1.

Unga ledare

Konceptet Unga ledare involverar ungdomar från 14 års ålder som vill prova på att vara ledare för yngre barn i vår förening. De unga ledarna utvecklas som spelare och människor med vuxna ledare som förebilder och mentorer.

De blir tilldelade en passande träningsgrupp. Ersättning utgår för Unga ledare. Unga Ledare genomgår TU1 tidigast året de fyller 15 år och vid behov och önskemål fortsatt tränarutbildning enl. SHF stege.

Föreningen vill skapa en trygg, förväntansfull och modig ledarkultur där de unga ledarna syresätter de föräldrastyrda träningsgrupperna med färska kunskaper och inspiration.
De unga ledarna blir också förebilder för barnen när de syns spelande i sin egen årgång.

Våra Unga ledare är otroligt viktiga för vår förenings ledarförsörjning och vi är tacksamma för det engagemang (stort eller litet) som unga ledare bidrar med. De skall erbjudas en naturlig plats i den ledargrupp de ingår i. Föreningen likväl som föräldraledare/mentorer skall alltid vara medvetna om att de unga ledarnas egen handboll samt skolarbete prioriteras före uppdraget som Ung ledare.

Mentorskapet för en ung ledare är ett stort ansvar och innebär att leda, stärka, involvera och engagera den unga ledaren. Erbjud och låt dem ta det ansvar som de känner sig mogna för och trygga med.

<u>Förväntningar på ledarskap i vår förening</u>

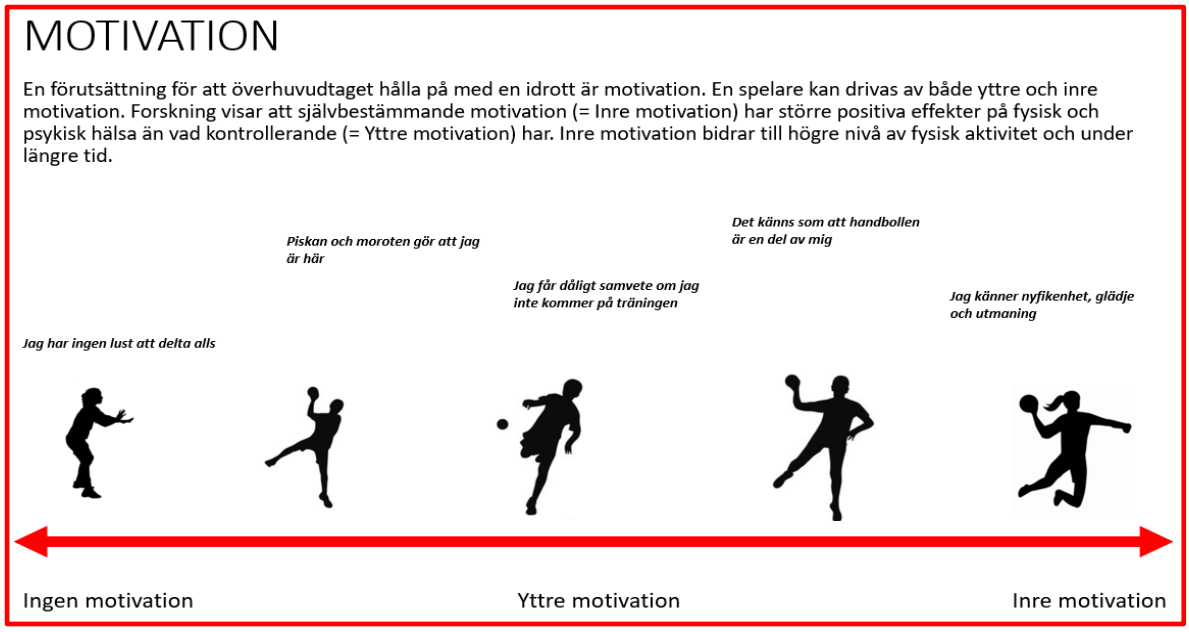
- Att du är införstådd med FNs barnkonvention och vad den innebär för dig som ledare för barn och ungdomar
- Ingen selektering av spelare får förekomma före U18.

> *<u>Vetenskapen säger</u>*
> ”Det är en omöjlighet att avgöra vilka individer som har störst potential inom en idrott innan de har passerat puberteten”

- Att du som Huvudtränare inkluderar alla ledare i ledargruppen
- Att du i egenskap av mentor inkluderar, engagerar och inspirerar våra Unga ledare
- Att du är införstådd med att uppdraget som Ung Ledare kan vara allt från att delta på träningar och vara en förebild till att vara fullt delaktig i all planering och träning samt coacha på match.
- Att du låter domarna döma matchen och att du är ett föredöme för dina spelare.
- Att du främjar samarbete med andra träningsgrupper i föreningen över såväl köns- som åldersgränserna.
- Att du tillämpar en nivåanpassning vid seriematcher genom att ta ut ett lag som motsvarar nivån på motståndet och att alla får mycket speltid. Den bästa utvecklingen uppnås när spelare får uppleva mentalt och fysiskt tuffa matcher mot jämnt motstånd.
- Att du stärker olikheter och fokuserar på kompetensutveckling.

Att ha välfungerande relationer inom laget, mellan spelare, tränare och föräldrar samt i föreningen generellt, främjar lärande och motivation i mycket hög grad. Välutbildade och trygga ledare samt en bra och tydlig värdegrund är avgörande.

Skapa och behålla många motiverade handbollsspelare – våra ledares viktigaste uppgift:



Föräldrar

Som handbollsförälder så kommer du att få många skratt och oförglömliga minnen tillsammans med ditt barn och andra föräldrar – grattis och välkommen in i vår härliga föreningsgemenskap!

HK Ankaret är en av Sveriges största handbollsklubbar. Att vara förälder till en eller flera spelare i HK Ankaret är någonting som ger mycket tillbaka i form av upplevelser, utmaningar, relationer, men som också innebär ett ansvar. Föräldrarna är en viktig resurs för föreningen.

Som förälder är du en viktig pusselbit för att vi tillsammans skall nå våra mål och följa vår värdegrund. Du som förälder är viktig för att bygga upp barnens självkänsla och självförtroende. Om framgång endast mäts i form av resultat finns det risk att ungdomar slutar för tidigt med sin idrott när motståndet blir lite tuffare. Hjälp barnen att skapa målbilder som handlar om att ha kul. Om det är roligt kommer man att vilja göra det igen.

Självkänsla = ”Jag duger för den jag är”

Självförtroende = ”Jag duger för det jag gör”

Genom trygga föräldrar med en god attityd och ett kärleksfullt beteende kommer vi att få ungdomar som känner glädje, trygghet och tillåtelse att prestera utifrån sina förutsättningar.

HK Ankaret erbjuder en frizon där barnen kan tillbringa sin egen fria tid för att umgås, motiveras och ges möjlighet att påverka sina och andras upplevelser.

Precis som för handbollsspelaren finns det förhållningsregler för dig som förälder i HK Ankaret:

- Spelare som är skadad eller sjuk ska inte träna eller spela match.
- Delta på föräldramöten och ta del av information från klubben på hemsidan och via sociala medier.
- Hjälp ditt barn att komma i tid, förberedd för träning eller match. Träningstiden är värdefull och ska utnyttjas på bästa sätt.
- Stöd alltid ditt barn när hen vill idrotta, eftersom det är en av de bästa fritidssysselsättningar som finns.
- Ibland kan motivationen vara låg och en paus behövas. Pressa på ”lagom” och tänk på att hos HK Ankaret är du alltid välkommen tillbaka även om man varit ifrån handbollen under en tid.
- Följ med ditt barn och titta på matcher som andra HK Ankaret lag spelar. Man lär sig mycket av att titta på kompisar och det skapar en god klubbkänsla.
- Låt ditt barn utöva flera olika aktiviteter så länge som möjligt. Mångsidig träning är bra ur skadeförebyggande synvinkel och ökar sannolikheten ett livslångt idrottande.
- Uppmuntra ditt barn att alltid göra sitt bästa. Men ge aldrig belöningar för individuella prestationer som exempelvis antalet gjorda mål.
- Uppmuntra försök hellre än resultat. Fråga gärna om ditt barn hade kul på matchen, inte bara om laget vann.
- Vi är alla representanter för HK Ankaret. Var ett gott föredöme genom att heja och uppmuntra positivt från läktaren.
- Tänk på att även domaren är under utbildning och gör sitt bästa på planen.
- Lär ditt barn rätt hygien efter träning och match. Tala med ledarna om ditt barn tycker det är jobbigt att duscha tillsammans med andra barn.
- Ju fler positiva sammanhang barnet är delaktig i desto mer trivsel upplever hen.

Föräldraåtagande

Som medlem i HK Ankaret medverkar du i att vara del av och driva verksamheten. Ideellt medlemsengagemang är en förutsättning för vår verksamhet och skapar samtidigt samhörighet, klubbkänsla och stolthet över att vara medlem i HK Ankaret.

Exempel på uppdrag som du som förälder ska vara beredd på att utföra kan vara:

- Ledare inom barn och ungdomshandbollen
- Medieansvarig, klädansvarig, matchvärd, häftesansvarig, kioskvärd och/eller funktionär
- Bemanning av våra hallar, kiosker och skolor under Lundaspelen.
- Ingå i arrangemangsgrupp för Ankaret Cup, USM, All-in-One handboll, Bjerredsloppet eller något annat evenemang som vi själva arrangerar.
- Underlätta och stötta ditt barn att sälja våra föreningshäften.
- Andra ideella uppdrag inom ramen för föreningens verksamhet (Ex. styrelsearbete).
- Skapa aktiviteter utanför handbollen med spelarna.

HK Ankarets verksamhet bygger på ideella resurser från bland annat engagerade föräldrar som engagerar sig i olika uppdrag och det finns alltid plats för fler. Kontakta gärna ditt barns ledare

eller någon i styrelsen (kontaktdetaljer finns på hemsidan) för att anmäla ditt intresse att bidra i någon form.

10 goda råd till föräldrar

- **Handboll ska vara kul för alla – både på och utanför planen.**
- **Var med vid träning och match – när och om ditt barn vill det.**
- **Ge uppmuntran till barnen – inte bara ditt barn.**
- **Hjälp till i föreningen efter förmåga – det uppskattas, även av ditt barn.**
- **Domaren är en vägledare, som ska hjälpa barnen - kritisera inte domarens beslut.**
- **Handboll är en lagsport – medspelarna är inte likgiltiga om ditt barn kommer eller blir borta från aktiviteten.**
- **Respektera tränarens beslut – var positiv och stöttande.**
- **Ge uppmuntran i medgång och motgång - ge inte kritik.**
- **Fråga om matchen var bra och kul – inte bara om resultatet och målskyttet.**
- **Det är ditt barn som spelar handboll – inte du.**

https://www.hkankaret.se/sida/?ID=101885